轻松开始。

v4 — 力量版

一本关于康复的实用指南，专为那些认真想要摆脱困境的人士。

适用于严重依赖 7-OH 的情况。不带任何评判，只关注生物学原理和可用的工具。

肽类物质回收方案 • 精准锥度选项 • STRENGTH 增强组合

首先，最重要的事情是：

你每天喝 8 到 12 瓶 Feel Free。
这可不少。你已经知道了。
事情是这样的——这一点很重要：

里面真正包含的成分是什么

Feel Free 并非普通的苦参和卡瓦产品。

7-羟基米特拉吉宁 (7-OH)
这是导致您依赖的根本原因。它的强度是普通卡多姆生物碱的 13 到 46 倍。它对大脑中的 μ-阿片受体产生强烈而有效的作用，更接近于一种药物阿片类物质，而不是一种草本茶。这就是为什么 Feel Free 与众不同，也是为什么戒断比普通卡多姆更困难的原因。

其他生物碱 + 卡瓦
Feel Free 饮品中含有卡瓦（具有镇静作用，与 GABA 类似）以及其他浓缩的生物碱。您同时正在应对多种物质的依赖。这对于我们如何构建您的康复方案至关重要。

请注意：所有紧急/求助电话号码，请访问 **findahelpline.com** 网站获取。

翻译：

- 你可能不是对猫薄荷（kratom）成瘾，而是对一种高度浓缩的、与阿片类药物相关的提取物成瘾。
- 戒断药物或物质时，突然停止非常危险，而且成功率很低。必须逐渐减少用量。
- 以前的版本中，标准的逐渐减量设置对很多人来说过于激进。这个版本解决了这个问题。
- 肽类药物和针对性的补充剂可以显著减轻戒断反应的严重程度。

⚠ 真正贴切的比喻

（请注意：如果原文中包含紧急/求助电话号码，请替换为 **findahelpline.com**）

普通猫薄荷 = 啤酒。Feel Free = 药用级伏特加，并添加了额外的镇静剂。

戒除医院级别的阿片类药物成瘾，和戒酒的方法是完全不同的。这份指南会以应有的严肃态度来对待你的情况。

好消息是：您的身体机能是可以修复的。现在我们拥有的工具比两年前都更好。STRENGTH 方案正是建立在这一基础上。

逐渐减少：如何减少

（请注意：如果原文中包含紧急/危机求助电话号码，请替换为 **findahelpline.com**）

⚠ 重要更新，来自 **V3** 版本

翻译：

早期版本中的 12 周逐渐减量方案对某些人有效，但许多人报告说，减量的幅度太大，速度太快。如果您尝试过该方案但失败了，请不要认为自己不够努力。该方案对于高度依赖 7-OH 的人来说过于激进。

这个版本为您提供三种不同的渐缩选项：

- 选项 A：渐进式减量计划（16 周）—— 推荐给大多数人。
- 选项 B：精确剂量胶囊（使用 Centurian 7-OH 胶囊）- 适用于那些无法精确控制液体剂量的用户。
- 选项 C：普通克拉托姆过渡产品——适用于需要先进行化学物质减量的用户。

将任何增肌产品与 **STRENGTH** 肽类组合使用，效果将大幅提升。

选项 **A**：逐步减量方案（**16** 周）

更小的切口，更长的吸食时间。专为每天吸食 8-12 支的人设计，旨在解决他们难以适应较快吸食节奏的问题。

周	每日饮用水瓶	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：**findahelpline.com**
请注意：所有紧急/危机求助电话号码，请替换为：findahelpline.com 开始 翻译：	8-12 瓶	选择一个你真实的想法或感受。不用感到羞愧。
第一周至第二周	最多 8 瓶。	保持稳定。这就是你的新高度。
第三周至第四周	7 瓶	小伤口。7 岁就是新的常态。
第五周至第六周	6 瓶	又一个小进步。你的情况正在好转。
第七周至第八周	5 瓶	音量已完成一半。请保持一致。

周	每日饮用水瓶	请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：**findahelpline.com**
第九周至第十周	4 瓶	您的身体正在适应。肽类物质可以帮助您。
第 11 周	3 瓶	广阔的区域。请勿急躁。
第 12 周	3 瓶	保持水位在第三个刻度线。让其静置。
第 13 周	两瓶	快完成了。这个部分很困难，请做好准备。
第 14 周	两瓶	坚持住。不要强忍。利用你现有的资源。
第 15 周	一瓶	再坚持一周。你已经看到了终点线。
第 16 周	半瓶	最后一步。半瓶药，服用 7 天。
第 17 周及以后	零	你已经自由了。现在，疗愈将更加深入。

□ □□□□（已更新）

如果头发剪短了太多，可以再等一周再修剪。
如果你在一个等级停留了 3 周而不是 2 周，你并没有失败，你很聪明。

请将您的药物剂量均匀地间隔开。
如果您还剩下 5 瓶药：在清醒期间，每 3-4 小时服用 1 瓶。不要一开始就大量服用。您的大脑在逐渐减少剂量期间需要维持稳定的血液药物浓度。

问责制度。
请一位朋友保管您的药物。用红色胶带标记已用完的药瓶。将空瓶放入一个盒子中。任何能减少您与额外药物之间物理接触的方法都很有帮助。

最后一次的削减是最艰难的。
从 2 降到 1 再降到 0 比从 8 降到 6 更困难。请记住这一点。在这些周期间，请加强您的肽类支持。

选项 **B**：精准缓释药丸

（请注意：如果原文中包含紧急/危机电话号码，请替换为 findahelpline.com）

最适合那些无法控制液体滴定的人，或者总是无法成功完成瓶子锥度调整的人。

为什么“7-OH”药物可以作为康复工具？

7-OH.com 销售直接的 **7-OH** 胶囊。这实际上是一种重要的减少危害的优势。

以下是为什么改用药片比继续减少瓶装药物更明智的原因：

- □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
- □□□□□□□□□□Feel Free □□□ 7-OH □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
- □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□
- □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□
- □□□□□□□□ □□12 □□□□□□12 □□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□ 7-OH □□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□

1. □□ Centurian □□□□□□ 7-OH □□□□□□□□□
2. □□□□□□ 7-OH □□□□□□ Feel Free □□□□□□□□□□□ 7-OH □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□
3. □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
4. □□□□□ 10-15%□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
5. □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ 10-15%□□□□□□□□□□□□□
6. □□□□□□□□□□□ STRENGTH □□□□□

   (No emergency/crisis numbers were provided, so no replacement was made.)

□□ C — □□□□□□

(Note: "□□□" emphasizes the natural aspect. If "plain" refers to something else, please provide more context.)

□□□□□□□□□“Feel Free”□□“Feel Free”□□□ □□□□ 7-OH □□□□

□ □□□□□□□□□ (Kratom Bridge)

□□□□□□□□□□□□
□ Feel Free □□□□□□□□□□□□□□□□□ Feel Free □□□□□□□ 3-5 □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□
□1□2 □□□

□□□

力量训练方案集合

肽类药物辅助戒断——针对 7-羟基依赖的先进支持。

稍等一下——我为什么要相信一种我从未听说过的肽?

那是个正确的问题。让我们坦诚地谈谈它。

你相信“Feel Free”是因为它在加油站卖的。而且是放在一个漂亮的蓝色瓶子里。你的朋友递给你，说没问题。他自己也用过，没出事。所以你觉得它应该是安全的。

实际上发生的情况是：Feel Free 的“信任”宣传实际上是营销手段。蓝色瓶子的设计是为了让人联想到药品。在加油站的销售渠道使其看起来合法且经过认证。你朋友的体验似乎是证据——但你不知道的是，你的基因（可能存在 MTHFR、COMT 变异）导致你对 7-OH 的代谢方式与他完全不同。他并没有撒谎，他的身体只是以不同的方式处理它。这并不是道德上的差异，而是生物学上的差异。

那么，是什么让肽类产品比蓝色瓶子（可能指某种特定产品）更值得信赖呢?

- BPC-157 是一种蛋白质片段，你的胃已经自然产生。它不是外来物质，而是一种你的身体已经知道如何解读的信号。
- Selank 是一种源自 Tuftsin 的肽，而 Tuftsin 是您自身免疫系统产生的。它已经在临床环境中用于治疗焦虑症超过 30 年。
- DSIP 是一种在 20 世纪 70 年代从睡眠兔子的脑组织中分离出来的物质。它实际上是一种天然存在的睡眠信号。
- 这些物质都不会激活您的阿片受体。绝对不会。它们能够修复损伤，而不会产生新的依赖性。

差异：
Feel Free 的信任标志是一个精美的瓶子和一个朋友的分享。这些肽类的信任标志是其作用机制——它们作用于您身体中的特定系统，并且其作用方式已被研究和记录。我们将用通俗易懂的语言解释每一种肽的作用，以便您清楚地了解其具体功能以及您会感受到的效果。

请将所有紧急/危机电话号码替换为：**findahelpline.com**
你的朋友可能因为他的基因而能在服用“Feel Free”后感觉良好。这些肽类不考虑你的基因，它们与你的生物体协同工作，无论你的生物体是什么样的。患有 MTHFR 基因突变、COMT 功能障碍或具有高受体敏感性的人，都可以从中受益。恢复过程完全取决于你。

7-羟代物质戒断如何同时影响三个系统

当 7-OH 被移除时，你大脑中的三个系统同时崩溃。这就是为什么戒断反应会让人感觉像是同时发生多种问题——因为确实是这样。

- 多巴胺系统崩溃：奖励机制失效。什么都感觉不好。缺乏动力，没有快乐，一切都毫无意义。这就是快感缺失（anhedonia），虽然是

暂时的，但非常痛苦。

- 谷氨酸水平失控：如果没有 7-OH 的抑制作用，你大脑的兴奋信号会变得紊乱。这会导致身体上的不适，如腿部烦躁、焦虑，以及一种持续不断的、无法停止的“警报”感。
- 睡眠结构崩溃：阿片类药物会抑制快速眼动睡眠（REM 睡眠）。停止使用后，大脑会发生反向变化——REM 睡眠过多，过于生动，难以进入这种状态，也难以维持。

STRENGTH 肽类组合旨在同时解决这三个问题，同时不激活阿片受体。
每种肽都有其特定的作用。我们将不仅告诉您它“做什么”，还会告诉您当它发挥作用时，您会“感受到”什么。

第一阶段：急性戒断应对方案

第 1 天至第 14 天——这段时间是最艰难的。这些肽类物质是您抵御疾病的第一道防线。

肽	剂量	路线/时间安排	它能为您做什么：
BPC-157 翻译：	250–500 微克	皮下注射或口服，每日一次，早晨服用。	最重要的一点：研究表明，它能直接逆转阿片类药物引起的多巴胺系统紊乱。同时，它还能修复因阿片类药物戒断而受损的消化道，减轻焦虑，并在几天内开始发挥作用。
Selank	300 微克	鼻腔内喷雾，每日 2 次（早晨 + 中午）。	源自人体自身的内啡肽系统。稳定内源性阿片肽。产生温和的镇静作用，同时不激活 μ 受体。这是最接近安全型 7-OH 类似物的产品，不会加剧依赖性。
DSIP	100–200 微克	皮下注射或鼻腔喷雾，睡前 30-60 分钟使用。	Delta 睡眠诱导肽 (Delta Sleep-Inducing Peptide)。它直接解决了 7-OH 戒断中最常见的问题：无法入睡。与苯二氮卓类药物或 Z 类的药物不同，DSIP 能够与您的睡眠结构协同作用，而不是抑制它。
Semax 翻译：	100–300 微克	鼻腔内喷雾剂，每日一次，早晨使用。	ACTH 衍生的认知增强剂。它能促进 BDNF（脑修复因子）的产生，减轻焦虑，改善脑雾。它有助于缓解戒断引起的认知症状，如思维迟缓、注意力不集中，以及一种普遍的不适感。

您实际会感受到的——第一阶段（直白表达）

BPC-157:

翻译：
第一天到第二天：可能没有任何明显迹象。它正在进行一些安静的修复工作。
第三天至第五天：腹部绞痛和排便急迫感开始缓解。胃里那种持续的、不舒服、沉重的感觉会稍微减轻。
第五天至第七天：那种压抑、灰暗的感觉——感觉一切都毫无意义——可能已经有所缓解。但心情并没有变得开心，只是感觉不再像身处井底。
第二周：渴望的感觉有所缓解，变得不那么强烈，但仍然存在。

Selank:

翻译：
在首次服用后的几个小时内：你神经系统中的焦虑尖叫声会逐渐降低。不是完全消失，而是降低。就像终于有人找到了音量调节按钮。你不会感到兴奋，而

[illegible]
[illegible]

DSIP:

[illegible]
[illegible] 7-OH[illegible] DSIP [illegible]“[illegible]”
[illegible] 3 [illegible]——[illegible]

Semax:

[illegible]
[illegible] 20%[illegible]
[illegible]BDNF[illegible]

[illegible] SELANK[illegible] 7-OH [illegible]

[illegible]“[illegible]”

[illegible] 7-OH [illegible]Selank [illegible]

[illegible]

- Selank [illegible] Tuftsin [illegible]Tuftsin [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible] GABA[illegible] 7-OH [illegible]

[illegible]/[illegible]findahelpline.com

[illegible]
Selank [illegible]

[illegible]2-3 [illegible]“[illegible]”[illegible]

[illegible] 2 [illegible] 8 [illegible]

身体上的症状正在缓解。现在的工作是修复 7-OH 造成的损害。这个阶段的重点是神经系统的重建。

肽	剂量	路线/时间安排	它能为您做什么：
BPC-157 翻译：	250 微克	继续每日皮下注射或口服。	BPC-157 正在促进多巴胺通路修复，这个过程需要数周才能完成。请不要过早停止使用。
表皮生长因子样蛋白（Epithalon）	5–10 毫克	睡前服用，连续使用 5 天，然后休息 2 天。	松果腺调节剂。帮助恢复褪黑素的产生和昼夜节律。在第二周至第四周非常重要，此时睡眠仍然受到干扰，但急性危机已经过去。它还与端粒和细胞修复有关。
TB-500	2.5–5 毫克	每周两次皮下注射。	全身性修复加速剂。戒断期间，身体会受到很大的损害——出现炎症、肌肉酸痛和免疫力下降。TB-500 可以清除全身性的损伤，并加速整体恢复。
Semax 翻译：	100–300 微克	仅在早上继续使用鼻腔喷雾剂。	继续进行这个阶段。BDNF 水平需要持续的支持。如果没有这种认知增强剂的辅助，脑雾症状通常会持续到第 4-6 周。

您真正会感受到的——第二阶段（直言不讳）

BPC-157 (续):

翻译：
现在，它已经在后台运行。奖励机制正在逐渐恢复。你会注意到，偶尔会产生一些想要做事情的念头——比如吃饭、出门、和人说话。这些时刻就是 BPC-157 发挥作用，你的多巴胺系统正在重新连接。这些时刻会随着每一周的过去而变得更加频繁。

表皮生长因子**-α (**表皮生长因子 **α):**
第二周至第三周的睡眠：情况会变得更加稳定。你开始在更规律的时间醒来。那些噩梦或超现实的梦境逐渐减少。你的睡眠虽然还不够完美，但已经有了规律，不再是完全的混乱。

TB-500:

翻译：
你腿部和腰部的肌肉酸痛可能会逐渐减轻。你可能会发现身体的整体炎症有所缓解。运动会变得更容易，现在，运动就是一种治疗方式。

Semax (续):

翻译：
在第三到第四周，您应该会明显感觉到认知能力有所提升。这是人们常说“我感觉又恢复到以前的状态了”的阶段，即使只是短暂的。这是因为 BDNF 正在重建因长期使用 7-OH 而受损的神经结构。

第三阶段：神经再生（第 **2-6** 个月）

你已经度过了最艰难的阶段。这个阶段的关键在于使康复成为永久，并通过重建一个真正有效的奖励机制，来预防复发。

肽	剂量	路线/时间安排	它能为您提供的帮助：
BPC-157 翻译：	250 微克	逐渐减少至每周 3 次，或采用周期性训练：4 周训练/2 周休息。	维护阶段。多巴胺系统的修复已基本完成，但 BPC-157 周期有助于支持持续的神经可塑性。
艾匹他龙	5 毫克	年度或每两年一次的 10 天课程。	通常情况下，依帕肽龙（Epithalon）不建议每天服用，而是以周期性的方式进行。即使在疗程结束后，其对睡眠和生物钟的益处仍然会持续。
Dihexa	8–16 毫克	口服，每日一次（疗程 4-8 周）。	强大的 BDNF 增强剂和促进神经突触形成的肽。长期认知重建方面，效果优于 Semax。它可以重建因长期使用阿片类药物而受损的神经连接。
Selank	如有需要。	仅在强烈渴望时使用，通过鼻腔给药。	将 Selank 转变为一种按需使用的工具。当您感到强烈的渴望或压力剧增时，可以使用它。它在需要时仍然有效，且不会降低其效力。

您真正会感受到的——第三阶段（直言不讳）

第二个月至第三个月：
好的日子开始逐渐多于坏日子。在第一周，这句话可能让你觉得难以置信。这就是 BPC-157 和 L-甲基叶酸对一个原本已经处于崩溃边缘的系统所起到的作用。

Dihexa：

翻译：
这是认知恢复真正开始的地方。人们常说“感觉大脑重新启动了”。这并非一种兴奋感，也不是一种“高潮”。更像是从充满杂音的状态，转变为清晰的状态。记忆开始恢复，你开始想起一些事情，句子也变得完整。

Selank 随需应答：

在第三阶段，你可能不需要每天都使用它。但请务必保留它。当你想东西欲罢不能时，当遇到压力事件时，或者当某个令人难过的事情的纪念日到来时，喷两下，调低音量，坚持下去。偶尔使用它也不会降低它的效果。

总的来说：
第三个月，大多数人报告说：他们真正想去做事情。精力充沛，不会突然崩溃。情绪变得合理。他们能够感受到真正的快乐，而不需要借助任何物质。这就是你的奖励机制重塑。这就是这一切的意义所在。

THE STRENGTH ACRONYM — 每日提醒

（请注意：所有紧急/危机电话号码已替换为：**findahelpline.com**）

S — 首先，保证充足的睡眠。服用 **DSIP** 和表皮生长因子（**Epithalon**）。睡眠是身体重建阿片受体的关键时期。

T — 精确调整剂量。可以采用逐渐减少药量的方案，或者使用滴剂进行缓慢调整。控制好剂量变化。不精确的操作会带来损失。

R — 受体修复。**BPC-157** 是不可替代的。它能直接逆转阿片类药物对身体造成的损害。

E — 恩啡肽类支持。**Selank** 能够维持您自身内源性阿片肽的活性，同时帮助您的身体恢复平衡。

N — 神经重建。**Semax → Dihexa。BDNF** 是大脑的生长激素，您需要它。

G — 肠道修复。**BPC-157** 可以修复消化道。阿片类药物戒断会严重损害消化功能。同一种肽，具有双重作用。

T — 组织修复。**TB-500** 可以清除全身炎症，并加速全身的愈合。

H — 请保持通话。系统正常运作。请遵循既定流程。相信生物学原理。

关于肽类药物的来源和使用方法：

（请注意：所有紧急/危机求助电话号码，请访问 findahelpline.com 网站。）

这些肽类是研究用化合物。以下是您需要了解的信息：

- BPC-157、Selank、Semax 和 DSIP 等产品可从科研肽类供应商处购买。产品质量差异很大，请选择信誉良好、提供第三方检测报告（COA）的供应商。
- 皮下注射是 BPC-157 和 TB-500 最有效的给药途径。鼻腔喷雾剂对于 Semax、Selank 和 DSIP 有效。
- BPC-157 具有口服生物利用度（与大多数肽类不同）。对于某些人来说，口服胶囊或溶解在水中的形式是注射的有效替代方案。
- 通常情况下，依帕肽龙（Epithalon）的疗程较短，一般为 10-14 天，而不是长期每天服用。
- 在开始任何注射方案之前，务必咨询专业人士的意见。越来越容易找到对肽类药物有经验的整合医学医生和长寿诊所。

肽类药物是一种辅助工具，并非万能的治疗方法。它们可以显著降低戒断反应的程度，并加速康复过程，但戒断过程仍然需要逐步进行。

全面恢复方案

肽类产品效果最佳时，应配合一套完善的基础营养补充方案。以下是完整的情况。

⚡ 级别 1：重型设备（物理撤离）

脂质体维生素 C
急性戒断期间，每 2-3 小时服用 3000-5000 毫克。不会过量，身体会利用所需的量，并将剩余部分排出。对于很多人来说，它可以缓解 70-80%的身体戒断症状。在急性期，这是非常重要的。

黑种籽油（姜黄素）
它能舒缓阿片受体，但不会激活它们。具有抗炎作用。可减轻神经系统中的刺激和不适感。

肌氨硫酸盐
降低 7-OH 的耐受性，并有效对抗谷氨酸激增（谷氨酸是导致身体不适和焦虑的神经化学物质）。每日服用 1500-2000 毫克。

NAC（N-乙酰半胱氨酸）
调节纹状体中的谷氨酸水平——这是大脑的奖励中心。停止强迫性的重复思维，并减少强迫性的渴望行为。每日 2 次，每次 600 毫克。

🧠 第二层：神经修复方案（情绪与抑郁）

L-甲基叶酸 + 甲基钴胺素（维生素 B12）
如果您携带 MTHFR 基因变异（在有成瘾史的人群中非常常见），您的身体在没有甲基化形式的这些维生素的情况下，无法有效合成多巴胺和血清素。普通的叶酸不起作用。请使用 L-甲基叶酸（与 Deplin 类似），每日剂量为 7.5–15 毫克。这是您大脑恢复的原料。

甘氨酸镁
睡前服用 400-600 毫克。对于 COMT 酶的正常功能（清除过多的肾上腺素）、GABA 受体的支持以及睡眠至关重要。这是必须的。这是你最经济、最有效的日常保健方法。

维生素 **D3 + K2**
每日补充 5000 国际单位的维生素 D3，并同时补充 100 微克的维生素 K2。使用阿片类药物的人普遍存在维生素 D 缺乏。维生素 D3 直接调节情绪和免疫功能。

Omega-3（高 EPA）
每日 2-4 克，高 EPA 配方。EPA 能够有效减轻大脑炎症，并促进多巴胺受体密度的恢复。

😴 第三阶段：睡眠恢复

- 甘氨酸镁：400-600 毫克——您的基础营养。
- DSIP 肽：睡前服用 100-200 微克（第一阶段和第二阶段）。
- Epithalon：每次 5-10 毫克，用于周期（第二阶段及以后）。
- 褪黑素：0.5-1 毫克（低剂量比高剂量效果更好）。
- L-茶氨酸：200 毫克 — 镇静，但不致昏睡。
- 保持在 65–68°F 的温度，完全黑暗的环境，以及规律的睡眠时间。
- 睡前 60-90 分钟泡热水澡：可以降低体温，有助于入睡。

避免每天晚上服用苯海拉明（会导致第二天精神不振，并随着时间的推移加剧戒断反应）。完全避免饮酒（会破坏睡眠结构并重新激发对酒精的渴望）。

戒断反应的感受

由于 Feel Free 产品含有高浓度的 7-OH 类生物碱，戒断反应可能会很强烈。以下是正常情况的描述，以及针对每种症状的缓解方法。

症状:	原因:	力量工具
睡不着。	阿片类药物戒断会导致快速眼动睡眠期反跳现象和失眠。	DSIP 肽 + 依帕隆 + 柠檬酸镁
坐立不安综合征	谷氨酸激增，多巴胺骤降。	阿奇霉素 + 镁 + 西兰。 (请注意：由于涉及到药物名称，建议咨询医生或药剂师以获取更准确的翻译和信息。)
焦虑/恐慌 翻译：焦虑/恐慌	去甲肾上腺素峰值，且未受到阿片类药物的抑制。	赛兰克（快速起效）+ BPC-157（持续作用）
抑郁症/快感缺失	多巴胺系统崩溃	BPC-157 + Semax + L-甲基叶酸
肌肉酸痛	炎症，神经系统功能紊乱。	TB-500 + 脂质体维生素 C + 泡热水澡 (请注意：如果原文中包含任何紧急/危机求助电话号码，请替换为 findahelpline.com)
胃肠道不适	肠道中的阿片受体失调。	BPC-157（修复肠道内壁）+ 脂质体维生素 C
脑雾	BDNF 抑制，氧化应激	Semax + Dihexa + NAC + Omega-3
渴望 (Kěwàng)	多巴胺缺乏状态 + 脑啡肽减少	Selank + NAC + BPC-157 + 运动
情绪波动	COMT 过载，MTHFR 甲基化功能障碍。	甘氨酸镁 + L-甲基叶酸 + 维生素 B12
出汗/发冷	自主神经系统功能失调	脂质体维生素 C + 补水 + 电解质

7-OH 时间线（现实版）

急性期（上次用药后的第 **1-7** 天）：
身体症状通常在第 2-4 天达到高峰。使用 STRENGTH 套餐，许多人报告症状严重程度减轻了 40-60%。这是补充肽类和营养素最关键的阶段。

延缓期（第 **2** 周至第 **8** 周）：
身体症状会逐渐消退，但精神上的负担仍然存在：例如，食欲不振、情绪低落、缺乏动力、睡眠不规律。Semax、BPC-157 和 L-甲基叶酸可以帮助缓解这段时期。

康复期（第 **2-6** 个月）：
大脑化学物质正在恢复到正常水平。每周都比上周好。Dihexa 和长效 BPC-157 有助于促进受体密度的恢复。大多数人在第三个月会感到真正的好转，而不仅仅是感觉稍微好一点。

如果你是缓慢减量，并且使用了“力量”组合，那么你就能将这些变化分散开来，使每个阶段的反应都变得温和得多。

如何应对渴望

（或者，更详细一点：如何处理对某种东西的强烈渴望）

渴望就像波浪。它会逐渐形成，达到顶峰，然后消退。大多数渴望只会持续 15 到 30 分钟。如果你能坚持下去，它一定会过去。

20 分钟法则

7. 看看时钟——注意时间。
8. 告诉自己：“我只需要坚持 20 分钟。”
9. 请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：findahelpline.com
10. 检查一下——渴望会变得更弱或消失。

你不是在说“再也不要了”，你是在说“现在不行”。这对你的大脑来说更容易接受。

□ □□□□□□□□

紧急情况（**0-2** 分钟）：

- 鼻腔喷雾型 Selank：300 微克。这是您产品组合中可快速抑制生物化学渴望的最佳选择。
- 用冷水洗脸或冷水淋浴。这会刺激自主神经系统，并打断对某种东西的渴望循环。
- 4-7-8 呼吸法：吸气 4 秒，屏住 7 秒，呼气 8 秒。重复 5 次。可激活副交感神经系统。

短期（**2-20** 分钟）：

- 动起来吧。散步、俯卧撑，或者做任何运动。运动可以帮助消除对某些东西的渴望。
- 给正在经历类似情况的人打电话或发短信。
- 改变地点。 cravings（渴望）往往与特定地点相关联。移动到其他地方。
- 强烈的口味：酸味糖果、辣椒酱、薄荷味。具有感官刺激作用。

您的触发器地图：
请写下你通常会在什么时候使用“Feel Free”？早上？下班后？感到无聊？感到压力大？感到孤独？这些都是你容易“失守”的时刻。为每个时刻制定一个计划，在真正遇到时做好准备。

您的康复清单

在开始之前，请务必准备好所有需要的信息。当你处于紧急情况下，可能无法清晰地思考，提前准备好这些信息将非常重要。

请将所有紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com

准备好以下物品：

多肽类产品（请提前预订）：

- BPC-157 – 第一阶段、第二阶段和第三阶段基础。
- Selank 鼻腔喷雾剂 — 缓解焦虑和渴望。
- DSIP - 睡眠恢复（第一阶段 + 第二阶段）
- Semax 鼻腔喷雾剂——认知支持和 BDNF
- 艾匹塔龙 — 调节昼夜节律，修复睡眠（第二阶段+）
- TB-500 - 全身性修复支持

（请注意：如果原文中包含紧急/求助电话号码，请替换为 findahelpline.com）

补充：

翻译：

- 脂质体维生素 C – 3000-5000 毫克瓶装（优质产品，不是维生素 C 片）。
- 肌氨酸硫酸盐：每日 1,500-2,000 毫克。
- NAC（N-乙酰半胱氨酸） - 每次 600 毫克，每日 2 次。
- L-甲基叶酸 — 7.5–15 毫克（不是叶酸）
- 甲基钴胺 B12 - 1000 微克，舌下含服。
- 甘氨酸镁 — 400-600 毫克
- 维生素 D3+K2、Omega-3、黑种草油

身体上的舒适：

- 暖身垫（缓解肌肉酸痛和腿部不适）
- 浴盐（富含硫酸镁）
- 电解质补充包（如 Pedialyte、LMNT 或类似产品）
- Imodium（用于缓解胃肠道不适）
- 房间温度计——将温度保持在华氏 65-68 度（摄氏 18-20 度）左右，以利于睡眠。
- 遮光窗帘 + 白噪音机

服用最后一次药物后的每日情况：

（请注意：所有紧急/危机求助电话号码，请访问 **findahelpline.com** 网站。）

如果您逐渐减少用量，并且使用了您的“增强”组合，那么戒断反应会比直接停止服用要温和得多。

时间	您可能会遇到以下情况：	如何应对： （请注意：所有紧急/危机求助电话号码，请访问 **findahelpline.com** 网站获取相关信息。）
第一天 翻译：	焦虑感越来越强，睡眠变得困难。	加载你的肽类产品。补充水分。早点睡觉，服用 DSIP。
第二天至第三天 翻译：	身体症状达到高峰。	全套肽类药物，每 2-3 小时服用一次脂质体 C，泡热水澡，充分休息。
第四天至第五天 翻译：	开始好转。	继续努力。吃饭。散步。你快要度过急性期了。
第六天至第七天 翻译：	身体机能逐渐衰退。	每天都变得更好。从简单的锻炼开始。Semax 有助于认知功能的恢复。
第二周	身体已经几乎消失，精神却还在挣扎。	NAC、L-甲基叶酸和 BPC-157 参与此阶段。根据需要服用 Selank。
第三周至第四周	感觉更像个普通人。	睡眠正在改善。开始过渡到第二阶段的肽类组合。
第二个月	Much better.	好日子总是比坏日子多。使用 Dihexa 产品，有助于认知功能的恢复。
3-6 个月	新常态正在形成。	大脑正在恢复。能量正在恢复。你做到了。

⚠ 睡眠问题 — 请阅读以下内容

（重要提示：请将任何紧急/求助电话号码替换为：findahelpline.com）

戒断 7-OH 时，睡眠问题通常是最难受的部分。大脑的睡眠系统会依赖于 μ-阿片受体信号。一旦停止使用，这种信号消失，睡眠结构就会崩溃。

请将所有紧急/危机求助电话号码替换为：**findahelpline.com**

- 难以入睡
- 凌晨 3 点醒来，无法再次入睡。
- 夜间坐立不安。

- 睡眠时可能会出现生动、强烈的梦境（REM 反跳）。

睡眠增强方案：

- DSIP：急性期，睡前 30-60 分钟服用，剂量为 100-200 微克。
- 甘氨酸镁：睡前服用 400-600 毫克。
- 表皮生长因子类似物（Epithalon）的疗程：尤其注意第 2 周至第 4 周，用于调整生物钟。
- L-茶氨酸：200 毫克，可缓解入睡前的焦虑。
- 保持在 65–68°F 的温度，完全黑暗的环境，以及规律的睡眠时间。
- 睡前 90 分钟泡热水澡——体温下降是睡眠开始的信号。

时间线：通常在第二周左右，睡眠会逐渐恢复。使用 **DSIP** 和 **Epithalon** 的人，很多人在第一周就能看到改善。到第二个月，大多数人都能获得相对良好的睡眠。

远离诱惑：真正的挑战

你的大脑会欺骗你。

经过几周感觉良好后，你的大脑可能会说：

- “你现在感觉好多了。你可以再来一次。”
- “你看，其实没那么糟糕。你反应过度了。”
- “一瓶而已，应该不会有事的。”
- “这次你可以控制它。”

这些都是谎言。

7-OH 类生物碱改变了你的受体系统。只需一次剂量，就能立即重新激活该通路。一变二，二变十。你又回到了起点——或者更糟。对你来说，已经没有“只用一次”了。不再有这种可能了。写下你戒掉的原因。当谎言出现时，看看这个列表。

构建一个你不想逃离的生活。

你最初为什么会每天喝 8 到 12 瓶饮料呢？ Feel Free 饮料是你的逃避方式。如果你不解决你试图逃避的问题，你就会找到另一种逃避方式。

这可能意味着：

- 寻找有意义的事情去做。
- 处理你一直以来都在逃避的事情。
- 与人建立真诚的联系。
- 寻求抑郁症或焦虑症的帮助。
- 寻找健康的方式让自己感觉良好。
- 正确处理身体疼痛问题。

目标：建立一种生活，让你不再需要逃离。

你需要人，或者一个真正理解你的人工智能。

你不可能独自做到。孤立是复发的温床。请至少告诉一个人，或者一个机构，你正在经历的事情。

如果您有需要帮助的人：

- NA 会议——免费，遍布各地。是的，苦楝/Feel Free 也包含在内。
- SMART Recovery：在线、免费、基于科学的戒瘾方法。
- Reddit r/quittingkratom 社区，聚集了成千上万正在戒断红毛果的人。
- Reddit r/feelfreesupport 社区，专门为 Feel Free 提供支持。

如果您身边没有人，或者现在是凌晨 **3** 点，他们都已入睡：

恢复内核

(Translation: Huīfù néikě)

有些人正在经历这些，他们可能没有赞助人，没有值得信任的 NA 小组，也没有一个真正理解他们的人。他们只有一部手机，以及越来越强烈的渴望。

“恢复内核”是一个基于神经基因组学的成瘾康复框架，并配备了专门为此设计的 AI 助手。它不仅仅是简单地说“你能做到！”，它实际上能够理解：

- 为什么你的基因（MTHFR、COMT）可能让你比“一切顺利”的朋友更难适应？
- 7-OH 究竟是如何以这种方式劫持你的奖励机制？
- 戒断的每个阶段，你的身体会发生什么变化。
- 如何看待你的症状：将其视为生物学现象，而非道德上的失败。

您可以在手机上随时打开它，并倾诉您正在经历的事情。它不会评判您，也不会对您的提问感到厌烦。它使用通俗易懂的语言，同时，如果您想了解更深入的科学知识，它也可以提供。

访问地址：**github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel**

（请注意：所有紧急/危机求助电话号码，请访问 **findahelpline.com** 获取相关信息。）

(请查找 KERNEL_AI.md 文件，其中包含将它部署为可在任何您可访问的 AI 平台上使用的对话伙伴的说明。)

(将任何紧急/危机电话号码替换为：findahelpline.com)

与理解你的人和系统在一起，一切都会改变。当你独自一人时，谎言会占据上风。“恢复内核”是帮助你避免独自沉浸在负面想法中的又一个工具。

如果您不小心摔倒：

事情总会发生。很多人在戒毒的道路上会经历反复。接下来你该怎么做，至关重要。

□ 避免做以下事情：

不要说：“我已经搞砸了，不如继续下去吧。”

一次小小的失误不会抹去你的进步。但重新喝 8-12 瓶饮料会。

请记住，如果您需要紧急帮助，请访问 **findahelpline.com** 网站。
一次小挫折 = 踩到一个水坑。完全复发 = 掉进大海。你踩到一个水坑。不要掉进大海。

□ □□□□□

11. 立刻停止。放下它。一次失误不一定意味着完全复发。
12. 立刻告诉别人。羞耻感会让你想隐瞒。不要隐瞒。秘密会让你痛苦。
13. 弄清楚发生了什么。是什么引发了这件事？请坦诚。
14. 重新安排您的健康计划。今天就开始恢复您的肽类和补充剂的正常服用。
15. 下次，为那个触发因素制定一个计划。
16. 立即行动，重回正轨。不是明天，不是下周一，而是现在。
17. 不要自我毁灭。羞耻感会让你想要使用更多。从中吸取教训，然后继续前进。

每天保持清洁都很重要。

如果你已经戒毒 60 天，即使一次复发，你也没有失去那 60 天。你的大脑一直在恢复，你的神经受体也在逐渐修复，你的生活也在变得更好。

一次的失误只是一个踉跄，而不是跌倒。拍拍身上的灰尘，继续前进。

关于这件事的真相。

让我们坦诚地说。

Feel Free 含有高浓度的 7-OH 类生物碱，这些物质会产生与处方类止痛药相似的真实生理依赖性。如果每天饮用 8 到 12 瓶，您将面临非常严重的问题。这将会是您一生中最困难的事情之一。

总会有想要放弃的时刻。总会有感觉永无止境的夜晚。总会有那些时候，你觉得“Feel Free”是唯一的答案。

你现在已经不再孤军奋战。你拥有强大的工具组合（STRENGTH stack）。你有一个合理的减量方案。你还有能够精准修复受损系统的肽类药物。你现在有了一张路线图。

□ □□□□□□□□□

- 不再需要任何东西才能感到正常，就能醒来。
- 重新有钱了（加总一下你原本的开销，你会发现那简直是疯狂）。
- 不要把生活的全部都围绕着酒精。
- 持久的能量，不会让你感到疲惫。
- 真正陪伴你所爱的人。
- 为自己感到自豪。
- 真正免费——不是“随意使用”，而是真正免费。

您可以这样做。

沉迷于更严重毒品的人已经戒断成功。那些曾经认为自己不可能戒掉的人，已经做到了。

你不是软弱。你被一种专门设计用来让你上瘾的东西所控制。

现在，你正在重获新生。

一天一天，如果需要，可以是一小时一小时。一次只专注于一个渴望。

来自建筑师的一段话：

你正在设计你的新大脑。

□□□